

10 hdră kriê klei þurñ bi suh-êwa ti sang

Tordah diih māo klei hlør, mtük, amâodah kđäl êwa, iêo aê eadrao diih. Diňu duri lač kɔ diih pioh kriê klei räng kriê mörng sang diih. Tui hluê mnêč kčě anei:

1. Dôk kɔ sang tɔl:

- Nu māo jing þiä êdi 10 hruê mörng klei þurñ diih kçum leh **LEH ANÂN**
- Diih amâo tuôm māo ôh klei hlør kɔ 3 hruê amâo māo ya mta eadrao ôh kɔ klei hlør **LEH ANÂN**
- Klei þurñ diih māo bi mlih jak leh.



6. Sít ih mtük amâodah abhañ, **guôm bång kông diih** hõng m'ar ê'un leh anân hwiê hě ñu.



2. Ktuê dläng klei þurñ diih bi klä klörg.

Tordah klei þurñ diih ngä kjham hïn, iêo aê eadrao mtam.



7. Rao kngan diih rän hõng kbu leh anân ea kɔ þiä êdi 20 segon.



3. Mdei leh anân mnäm lu ea.



8. Lu hïn jäk hïn, **dôk kburi mörng pô mkän**, dôk hläm sa boh adü mdhê leh anân yua sa boh sang ea hjän. Truä sa pök guôm sít ih jing bi giäm hõng pô mkän.



4. Èlão kɔ diih nao kɔ aê eadrao, iêo

leh anân hưn kɔ diňu snân ih māo amâodah näng ai māo COVID-19.



9. Ñák kɔ klei bi mbha mnörng pûk sang, wät hõng mnörng þörg.



5. Kɔ klei jéj êmêč, iêo 911. Hûn kɔ diňu

snân ih māo amâodah näng ai māo COVID-19.



10. Rõng anän diih bă nanao **Brei bi sut hë gräp hruê**.



NC Department of Health and Human Services – www.ncdhhs.gov/covid19

Iêo 211 amâodah nao kɔ nc211.org pioh duah phün mkän.